

7 Milhões de Livros Vendidos

ALLEN CARR

**O MÉTODO FÁCIL
DE PARAR DE
FUMAR**

**O PROGRAMA MAIS BEM-SUCEDIDO DO MUNDO
PARA QUEM DESEJA ABANDONAR O CIGARRO**

**“Se você seguir as minhas instruções,
será um não-fumante feliz pelo resto da vida.”**

Allen Carr

O Método Fácil de Parar de Fumar

"Talvez você duvide que possa ser fácil para um fumante largar o cigarro. Por favor, acredite em mim. Garanto que até mesmo você pode achar fácil parar de fumar." - Allen Carr "Alguns amigos que tinham parado de fumar usando o método de Allen Carr sugeriram que eu o experimentasse. Resolvi tentar. Tive uma revelação tamanha que me libertei imediatamente do vício. Como esses amigos, não só achei fácil, mas inacreditavelmente agradável parar de fumar." - Sir Anthony Hopkins Com mais de 7 milhões de exemplares vendidos, Método fácil para parar de fumar é reconhecido internacionalmente como o programa mais eficiente para acabar com o vício do cigarro. Publicado há mais de 20 anos, o livro é até hoje a principal referência para quem deseja parar de fumar, e suas vendas vêm crescendo ano após ano por meio da indicação de quem se tornou um ex-fumante após a sua leitura. Fumante inveterado durante 33 anos, Allen Carr conhece profundamente a armadilha do cigarro. Ao longo da vida, fez inúmeras tentativas fracassadas de escapar dela até criar seu próprio método. Então, de um dia para o outro, ele saiu de 100 cigarros para zero, sem passar por um período de sofrimento intenso, sem engordar, sem se sentir deprimido, mal-humorado ou privado de prazer. Demonstrando enorme habilidade para convencer o leitor, o autor derruba, um a um, os mitos de que o cigarro alivia o tédio e o estresse, favorece a concentração e o relaxamento, torna a vida mais agradável e aumenta a autoconfiança. Ele acredita que o maior desafio de todo fumante é superar a dependência psicológica provocada pelo cigarro e não a dependência química da nicotina. Com uma abordagem inovadora, este método já ajudou milhões de fumantes a abandonarem o vício. Você também pode se libertar desta prisão. Facilmente, permanentemente. Tente!

[Clique aqui para obter este livro](#)